

Психологическая подготовка боксеров-юношей.

***Студентки: Бадьиной Александры
Группы 1ПСО-12***

Роль личности психолога в подготовительном процессе боксеров юношеского возраста

Состояние психологической подготовленности играет особую роль, зачастую является решающим в схватке. Спортсмен, не умеющий совладать с чрезмерным возбуждением накануне выхода на ринг, неуверенный в своих силах, вовремя боя не сможет быстро мобилизоваться и разумно действовать. Наоборот, если боксер хорошо психологически подготовлен, спокоен, уверен в себе, легко управляет своим настроением и действиями в бою, он и при сильно действующих факторах (пропуске сильного удара, неудачах в атаках и т. п.) сумеет мобилизоваться, правильно оценить обстановку, учесть возможности свои и противника и успешно решить тактические и технические задачи. Не надо забывать, что боксер, участвуя в турнире, который длится до 12 дней, имеет три-четыре боя и должен быть психологически готов к каждому из них.

При психологической подготовке боксера на первый план выдвигаются его индивидуальные качества; поэтому психолог должен быть достаточно эрудирован в области педагогики, физиологии и врачебного контроля с тем, чтобы досконально изучить своего подопечного и наиболее индивидуализировать подготовку с учетом его способностей и условий их развития.



Психологическая подготовка боксёров к соревнованиям включает в себя:

- ❖ раннюю психологическую подготовку, начинающуюся за две-три недели до соревнований;
- ❖ непосредственную подготовку к выступлениям (в день соревнований);
- ❖ психологическую подготовку в ходе турнира;
- ❖ психологическую подготовку между раундами;
- ❖ психологическое воздействие после окончания выступлений на ринге.

В основу психологической подготовки положено формирование личности боксёра, способного проявлять бойцовские качества, обладающего значительным психофизическим потенциалом, умеющего творчески и с желанием вести работу для выхода на более высокий уровень мастерства, а в итоге - для достижения намеченной цели.

Общая психологическая подготовка решает задачи психического воздействия на спортсмена, направленные на формирование и развитие спортивно важных психических качеств, а также способствует обучению специальным приёмам психической саморегуляции для адаптации к экстремальным условиям. Она служит целям совершенствования умения управлять собой, повышению соревновательной надёжности, а значит и достижению стабильных, высоких результатов.

Специальная психологическая подготовка направлена на формирование и совершенствование целостной готовности боксёра для участия в каждом соревновании. ***Её основные задачи:***

- совершенствование психических качеств и свойств, необходимых для успешного формирования различных компонентов подготовки боксёра;
- формирование, совершенствование и коррекция индивидуальной манеры боксирования с учётом личностных особенностей конкретных противников, уровня их технической подготовленности.

Психологическое обеспечение подготовки, тренировки и соревнований спортсменов

В настоящее время принято делить психологическую подготовку спортсмена на два этапа - **этап общей психологической подготовки** и **психологическую подготовку к соревнованиям**.

Оба этапа взаимосвязаны, вместе с тем каждый из них имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в методике спортивной тренировки.



Психологическая подготовка боксера к предстоящему бою, естественно, диктуется задачами, которые надо решить в конкретном соревновании. К их числу относятся:

- осознание своеобразия спортивных задач предстоящего соревнования;
- изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою; приобретение готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования;
- умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою.

Психологическая подготовка к соревнованиям **имеет четыре этапа:**

1) ранняя психологическая подготовка (примерно за месяц до соревнований и до жеребьевки);

2) психологическая подготовка к бою (от объявления результатов жеребьевки и до начала поединка);

3) психологическое воздействие на боксера и активная саморегуляция его эмоций во время турнира;

4) психологическое воздействие после окончания соревнований (в зависимости от результатов выступления боксера).

Психолого-волевые аспекты в подготовке юношей-боксеров

К психолого - волевым аспектам в подготовке юношей-боксеров можно отнести следующие виды воспитания:

- ✓ Воспитание инициативности;
- ✓ Воспитание уверенности;
- ✓ Воспитание смелости;
- ✓ Воспитание решительности;
- ✓ Воспитание стойкости.



По цели применения средства и методы психической подготовки делятся на:

- 1) мобилизующие;**
- 2) коррегирующие (поправляющие);**
- 3) релаксирующие (расслабляющие).**

1) Мобилизующие средства и методы направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относят такие словесные средства, как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия, как возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж[45, с. 95-98].

2) Коррегирующие средства обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеровоздействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием рационализация, (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К. С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.

3) Релаксирующие средства направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.



*Спасибо за
внимание!*

